

Patient Education

Nachsorgeanweisungen zur Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19)

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Zu diesem Thema

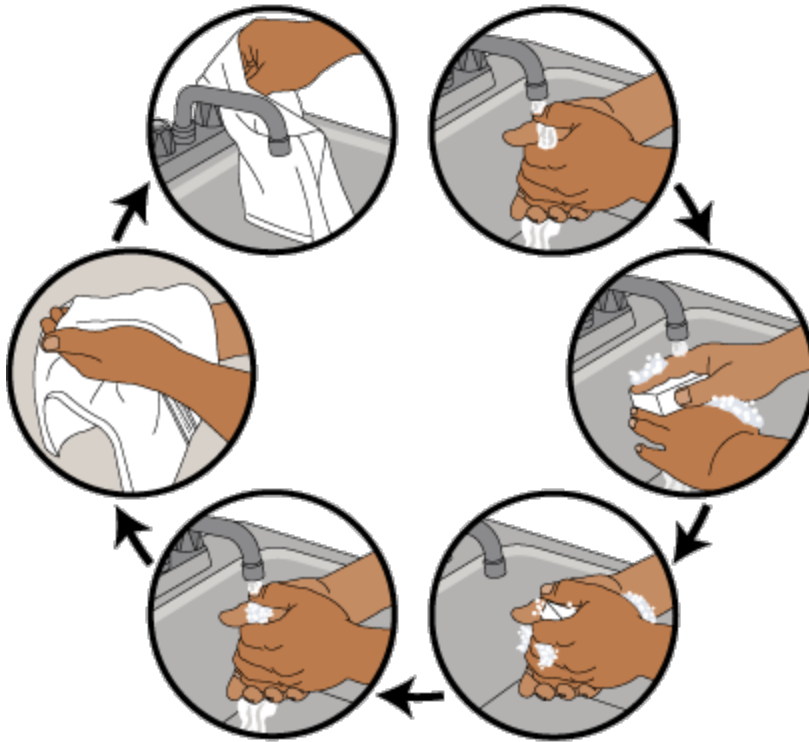
Die Coronavirus-Krankheit 2019 ist auch als COVID-19 bekannt. Es handelt sich um eine Viruserkrankung, die die Lunge infiziert. Sie wird durch ein als SARS-assoziiertes Coronavirus (SARS-CoV-2) bezeichnetes Virus verursacht.

Die Symptome von COVID-19 beginnen meist einige Tage nach der Infektion. Bei manchen Menschen dauert es länger, bis sich Symptome zeigen. Andere weisen keinerlei Symptome der Infektion auf. So kann es zu Husten, Fieber, Zittern, Schüttelfrost und Atembeschwerden kommen. Sie können sehr müde sein, Muskelschmerzen, Kopf- oder Halsschmerzen haben. Bei manchen Menschen treten als Symptome Übelkeit und flüssiger Stuhl auf. Andere erleiden einen Verlust ihres Geruchs- oder Geschmackssinns. Die Anzeichen können, während Sie krank sind, durchgängig sein oder auftreten und verschwinden.

Das Virus verbreitet sich leicht mittels Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Niesen und Husten. Sie können den Virus an andere weitergeben, wenn Sie eng beieinander reden, singen, sich umarmen, das Essen teilen oder die Hände schütteln. Die Krankheitserreger überleben auch auf Oberflächen wie Tischen, Türgriffen und Telefonen. Das heißt, dass andere sich infizieren können, wenn sie eine Oberfläche berühren, auf der das Virus vorhanden ist, und sich dann ins Gesicht fassen. Die Ärzte glauben, dass Sie die Infektion auch dann verbreiten können, wenn Sie keine Symptome haben, jedoch wissen sie nicht, wie dies geschieht. Deshalb ist das Halten von Distanz zwischen Menschen eine der besten Möglichkeiten, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen.

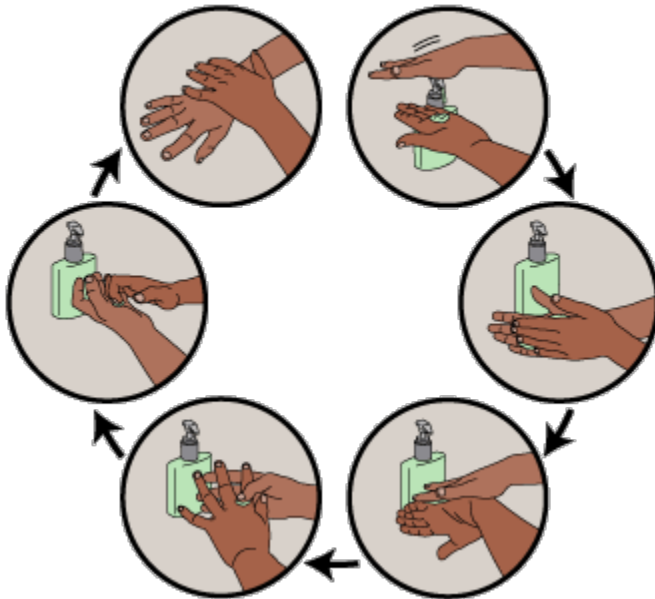
Bei einigen Menschen ist COVID-19 nur leicht ausgeprägt und sie können zu Hause bleiben, bis es ihnen besser geht. Andere können so krank sein, dass möglicherweise ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist. Menschen mit COVID-19 müssen sich isolieren. Sie können sich wieder mit anderen treffen, wenn Ihr Arzt der Meinung ist, dass dies sicher ist.

Händewaschen



20 Sekunden
lang gut reiben

Handhygiene



Welche Pflege ist von zu Hause aus notwendig?

- Fragen Sie Ihren Arzt, was Sie tun müssen, wenn Sie nach Hause gehen. Fragen Sie nach, wenn Sie nicht verstanden haben, was der Arzt meint.
- Trinken Sie viel Wasser, Saft oder Brühe, um den Flüssigkeitsverlust aufgrund von Fieber auszugleichen.
- Sie können Luftbefeuchter verwenden, die einen kühlen Nebel erzeugen, um die Verstopfung der Nase und den Husten zu lindern.
- Verwenden Sie 2 oder 3 Kissen als Stütze, wenn Sie sich hinlegen. Auf diese Weise werden das Atmen und Schlafen erleichtert.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie kein Bier, keinen Wein und keine alkoholischen Mischgetränke.
- So verringern Sie die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung der Infektion auf andere:
 - **Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich in der Nähe von anderen aufhalten**, die nicht krank sind. Stoffmasken funktionieren am besten, wenn sie mehr als eine Lage Stoff haben.
 - Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
 - Halten Sie sich zu Hause in einem separaten Zimmer und von den anderen entfernt auf. Verlassen Sie das Haus nur für die medizinische Versorgung.
 - Verwenden Sie nach Möglichkeit ein separates Badezimmer.
 - Bereiten Sie kein Essen für andere zu.

Welche Nachbehandlung ist notwendig?

- Ihr Arzt gibt Ihnen möglicherweise Termine für Kontrolluntersuchungen, um den Verlauf zu überwachen. Halten Sie diese Termine unbedingt ein. Stellen Sie sicher, dass Sie bei diesen Besuchen eine Maske tragen.
- Teilen Sie den Mitarbeitern, falls möglich, im Voraus mit, dass Sie an COVID-19 leiden, damit sie besonders darauf achten können, dass sich die Krankheit nicht ausbreitet.
- Es kann einige Wochen dauern, bis sich Ihr Gesundheitszustand wieder normalisiert.

Welche Medikamente könnten benötigt werden?

Der Arzt kann Medikamente für Folgendes verschreiben:

- Linderung von Atembeschwerden
- Minderung von Fieber
- Hilfe gegen Schwellungen in den Atemwegen und in der Lunge
- Behandlung von Husten
- Linderung von Halsschmerzen

- Erleichterung bei laufender oder verstopfter Nase

Muss die körperliche Aktivität eingeschränkt werden?

Eventuell müssen Sie Ihre körperliche Aktivität einschränken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welches Maß an Bewegung für Sie richtig ist. Wenn Sie schwer an COVID-19 erkrankt waren, kann es einige Zeit dauern, bis Sie wieder zu Kräften zu kommen.

Wird weitere Pflege notwendig sein?

Den Ärzten ist nicht bekannt, wie lange Sie andere mit dem Virus anstecken können, nachdem Sie krank gewesen sind. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich in einem separaten Raum aufhalten, solange Sie krank sind. Vorerst geben Ihnen die Ärzte allgemeine Richtlinien, die Sie nach Ihrer Erkrankung befolgen sollten. Bevor Sie mit anderen Menschen verkehren, sollten Sie:

- seit 3 Tagen kein Fieber mehr gehabt haben, ohne fiebersenkende Medikamente eingenommen zu haben;
- keine Symptome wie Husten oder Atemnot haben;
- mindestens 10 Tage nach dem erstmaligen Auftreten von Symptomen oder nach Ihrem ersten positiven Test abwarten. Sie dürfen auch dann keine der oben aufgeführten Symptome aufweisen. Einige Experten empfehlen, 14 Tage zu warten.

Manchmal verlangen Ärzte 2 negative Tests auf COVID-19 mit einem Mindestabstand von 1 Tag dazwischen. Die Ärzte wissen auch nicht, ob Sie sich erneut mit dem Virus infizieren können.

Welche Probleme könnten auftreten?

- Flüssigkeitsverlust. Dies wird als Dehydratation bezeichnet.
- Kurz- oder langfristige Lungenschäden
- Herzprobleme
- Tod

Was kann ich tun, um diesem Gesundheitsproblem vorzubeugen?

- Tragen Sie eine Stoffmaske oder einen Gesichtsschutz aus mehr als einer Lage Stoff:
 - wenn Sie Ihr Haus verlassen. Am besten bleiben Sie so weit wie möglich zu Hause. Begeben Sie sich nur hinaus, um Lebensmittel oder Medikamente zu besorgen. Wenn Sie sich in der Nähe anderer aufhalten müssen, versuchen Sie, mindestens 1,8 Meter (6 Fuß) von ihnen entfernt zu bleiben.
 - wenn Sie an COVID-19 erkrankt sind und sich mit anderen Menschen im selben Raum aufhalten müssen. Am besten bleiben Sie in einem Zimmer fern von anderen, wenn Sie an COVID-19 leiden.
 - wenn Sie sich um ein Haushaltsmitglied kümmern, das an COVID-19 leidet. Sie sollten außerdem Handschuhe tragen.

- wenn Sie Symptome von COVID-19 haben oder sich in der Nähe von anderen Menschen befinden. Am besten bleiben Sie in einem Zimmer fern von anderen.
- wenn Sie ein hohes Risiko für COVID-19 haben und sich in der Nähe von anderen Menschen befinden.
- Waschen Sie sich die Hände, sobald Sie die Stoffmaske oder den Gesichtsschutz abnehmen. Achten Sie beim Abnehmen der Maske darauf, Augen, Nase oder Mund nicht zu berühren.
- Waschen Sie sich oft die Hände und mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife, besonders nach Husten oder Niesen. Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit mindestens 60 Prozent Alkohol eignen sich ebenfalls zur Abtötung des Virus. Reiben Sie sich die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit dem Desinfektionsmittel ein.
- Vermeiden Sie Menschenmengen. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu Hause zu bleiben. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, wenn Sie sich in einer Menschengruppe aufhalten müssen. Das Zusammensein im Freien ist wahrscheinlich weniger riskant als das Zusammensein in geschlossenen Räumen. Versuchen Sie, einen Mindestabstand von 1,8 Metern (6 Fuß) zu halten. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmungen und Abklatschen. Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen.
- Das Stadt- oder Staatsoberhaupt kann Einschränkungen bezüglich der Größe von Menschenansammlungen auferlegen. Möglicherweise werden Sie aufgefordert, zu Hause zu bleiben. Es ist wichtig, diese Anweisungen so gut wie möglich zu befolgen.
- Wenn Sie reisen müssen, vergewissern Sie sich anhand von Reisewarnungen darüber, welche Länder und Orte von COVID-19 betroffen sind, und halten Sie sich von den jeweiligen Gegenden fern. An einigen Orten müssen Sie vor Ihrem Besuch eine Selbstquarantäne durchführen. Das bedeutet, dass Sie mindestens 14 Tage vor Ihrer Reise nicht in die Öffentlichkeit oder in die Nähe anderer Menschen gehen dürfen.
- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Tuch, wenn Sie husten oder niesen. Sie können auch in Ihren Ellenbogen husten. Werfen Sie benutzte Taschentücher in den Müll und waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie benutzte Taschentücher angefasst haben.
- Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen, insbesondere im Nasen- und Mundbereich.
- Wischen Sie häufig berührte Gegenstände und Oberflächen mit einem haushaltsüblichen Reinigungstuch oder Spray ab. Prüfen Sie das Etikett, um sicherzustellen, dass Viren dadurch abgetötet werden.
- Tragen Sie einen Kittel, eine Gesichtsmaske und Handschuhe, wenn Sie mit Blut, Schleim oder anderen Körperflüssigkeiten einer an COVID-19 leidenden Person in Kontakt kommen. Dazu gehört es, sich in der Nähe einer Person mit COVID-19 aufzuhalten, da die Erreger beim Sprechen oder Husten übertragen werden können.

Wann sollte ich den Arzt anrufen?

- Anzeichen einer Infektion. Dazu zählen Fieber von 38 °C (100,4 °F) oder höher, Schüttelfrost, Husten, mehr Auswurf oder veränderte Farbe des Auswurfs.

- Die Atmung verschlechtert sich – schwereres oder schnelleres Atmen oder das Gefühl, weniger Luft zu bekommen
- Atembeschwerden, wenn Sie flach auf dem Rücken liegen
- Sie müssen sich nach vorne lehnen, um im Sitzen besser atmen zu können
- Fingerspitzen, Fingernägel, Haut oder Lippen sind blau

Teach-Back: Rückbestätigung des Verständnisses

Die Teach-Back-Methode hilft Ihnen dabei, die Informationen, die wir Ihnen an die Hand geben, zu verstehen. Erklären Sie dem medizinischen Personal in Ihren eigenen Worten, was Sie gerade gelernt haben. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass das Personal Ihnen alle Einzelheiten verständlich beschrieben hat. Es erleichtert auch das Erklären von Dingen, die eventuell etwas verwirrend waren. Stellen Sie Folgendes sicher, bevor Sie nach Hause gehen:

- Ich kann erklären, was für eine Krankheit ich habe.
- Ich kann erklären, was meine Atmung erleichtern könnte.
- Ich weiß, wie ich die Übertragung der Infektion auf andere vermeiden kann.
- Ich kann erklären, was ich tun muss, wenn ich unter Atembeschwerden leide, mich schläfrig oder verwirrt fühle oder meine Fingerspitzen, Fingernägel, Haut oder Lippen blau sind.

Verwendung dieser Verbraucherinformationen und rechtliche Hinweise:

Diese Informationen sind nicht als spezifische medizinische Auskunft zu verstehen und ersetzen nicht die Informationen, die Sie von Ihrem Gesundheitsdienstleister erhalten. Es handelt sich lediglich um eine kurze Zusammenfassung allgemeiner Informationen. Es sind NICHT alle Informationen zu Krankheitsbildern, Erkrankungen, Verletzungen, Tests, Verfahren, Behandlungen, Therapien, Nachsorgeanweisungen oder Entscheidungen für eine bestimmte Lebensweise enthalten. Sie müssen mit Ihrem Gesundheitsdienstleister sprechen, um vollständige Informationen über Ihre Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten. Diese Informationen sollten nicht bei der Entscheidung für oder gegen den Rat, die Anweisungen oder Empfehlungen Ihres Gesundheitsdienstleisters verwendet werden. Nur Ihr Gesundheitsdienstleister verfügt über das Wissen und die Ausbildung, Ihnen den richtigen Rat zu geben.

